3月 清里苑　2025年3月献立表

		朝食		昼食		夕食	
01	土	ジャーマンポテト 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 食塩 2.0 g	豚肉のﾏｼﾞｯｸｿﾙﾄｿﾃｰ 糸昆布煮 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 食塩 2.7 g	たらの野菜あんかけ がんもの煮物 なすのポン酢和え ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.1 g
02	日	ハムと野菜のｸﾘｰﾑ煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 434 kcal 食塩 2.5 g	焼きチキン南蛮 白菜の中華煮 おくらの和え物 ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 食塩 3.2 g	えびの卵とじ れんこんの和風炒め ほうれん草のくるみ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 食塩 3.6 g
03	月	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 食塩 2.2 g	春ちらし寿司 ミニコロッケ スナップえんどうのサラダ 鶏団子汁 キウイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 食塩 3.2 g	豚肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal 食塩 2.8 g
04	火	竹輪の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 385 kcal 食塩 2.4 g	ちゃんぽん風ラーメン かぶの煮物 ひじきのサラダ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 食塩 4.2 g	大豆ﾐｰﾄのﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ きのこソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.2 g
05	水	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜の洋風煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 kcal 食塩 2.0 g	赤魚の煮付け 大根の肉味噌かけ きらずサラダ ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 食塩 2.7 g	鶏肉の塩昆布炒め 小松菜の煮びたし 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 食塩 2.8 g
06	木	白はんぺんのソテー ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 食塩 2.4 g	えびカツ 里芋の煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 卵スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal 食塩 3.4 g	豚肉と白菜のあんかけ丼 厚揚げの葱ダレ おくらのナムル 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 食塩 3.5 g
07	金	ｳｨﾝﾅｰと野菜のｿﾃｰ ｽﾅｯﾌﾟえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 413 kcal 食塩 2.3 g	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 チンゲン菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 食塩 2.8 g	ｵﾑﾚﾂのｸﾘｰﾑｿｰｽ 大豆のカレー煮 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 食塩 2.7 g
08	土	ミートボール 小松菜の辛子マヨ和え グリンピースのお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 食塩 2.3 g	鶏肉のガリバタ炒め じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal 食塩 3.2 g	さわらの蒲焼き 麩と野菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 食塩 2.6 g
09	日	ﾍﾞｰｺﾝと野菜のﾄﾏﾄ煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 429 kcal 食塩 2.6 g	豆腐とえびのうま煮 春巻き ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 食塩 3.4 g	鶏肉のきのこソース 人参しりしり なすのピリ辛和え ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal 食塩 3.0 g
10	月	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｶﾚｰ炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 食塩 2.1 g	さばの味噌漬け焼き 根菜の煮物 春雨の中華和え ご飯 けんちん汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 食塩 2.7 g	豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 食塩 2.8 g
11	火	がんもの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal 食塩 2.1 g	卵あんかけチャーハン 大豆の煮物 海藻サラダ 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal 食塩 3.6 g	おろしハンバーグ さつま揚げの炒め物 ｽﾅｯﾌﾟえんどうの和風ﾏﾖ和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462 kcal 食塩 3.6 g
12	水	じゃが芋とツナの炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 402 kcal 食塩 1.9 g	山菜鶏そば たぬき湯豆腐 糖しぼり大根 白桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal 食塩 4.1 g	アジフライ かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 豚汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 2.8 g
13	木	目玉焼き なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal 食塩 2.0 g	厚揚げと野菜の中華炒め 焼売 玉ねぎの生姜醤油和え 菜めし 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal 食塩 3.7 g	鶏肉のﾄﾏﾄｿｰｽかけ きのこソテー わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 食塩 3.2 g
14	金	卯の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415 kcal 食塩 2.3 g	豚肉と白菜のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ カリフラワーのソテー 大根サラダ ご飯 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal 食塩 2.8 g	たらのタルタル焼き れんこんきんぴら キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475 kcal 食塩 2.8 g
15	土	ハムと野菜の洋風煮 おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 401 kcal 食塩 2.3 g	カレイの漬け焼き 鶏レバーの味噌煮 春雨の和え物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 食塩 3.0 g	かき揚げ ほうれん草の煮びたし 豆サラダ ご飯 かきたま味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal 食塩 2.7 g

		朝食		昼食		夕食	
16	日	炒り卵 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 食塩 2.7 g	鶏肉の甘酢あんかけ かぶの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.0 g	麻婆豆腐 切干大根煮 いんげんの辛子和え ご飯 中華スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal 食塩 3.0 g
17	月	竹輪のソテー 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 426 kcal 食塩 2.4 g	梅おろしうどん なすの味噌炒め ブロッコリーの和え物	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 食塩 4.3 g	海鮮塩炒め じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493 kcal 食塩 2.9 g
18	火	高野豆腐の煮物 ｽﾅｯﾌﾟえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal 食塩 2.0 g	さわらの山椒焼き チンゲン菜の卵とじ さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal 食塩 2.5 g	鶏肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 食塩 3.2 g
19	水	ﾍﾞｰｺﾝと野菜の洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 食塩 2.2 g	ビーフカレーライス きのこソテー ﾁｰｽﾞ入り海藻サラダ 福神漬け フルーツ(オレンジ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal 食塩 3.7 g	豆腐と野菜のそぼろあん さつま揚げの炒め物 もやしの中華和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal 食塩 3.5 g
20	木	ｳｨﾝﾅｰと野菜のｿﾃｰ おくらのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の菜種焼き風 がんもとふきの煮物 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal 食塩 3.2 g	白身魚のフライ なすの煮びたし オニオンサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 食塩 3.2 g
21	金	いか団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 食塩 2.4 g	たらのﾑﾆｴﾙ･ﾊﾞﾀｰ醤油 かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 食塩 3.1 g	味噌豚丼 里芋の煮っころがし 春雨サラダ すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal 食塩 2.5 g
22	土	厚揚げのそぼろ煮 ひじきのサラダ しらすと三つ葉のお粥 味噌汁 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 389 kcal 食塩 2.4 g	中華風玉子焼き ｽﾅｯﾌﾟえんどうのｿﾃｰ カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ フルーツカクテル	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 食塩 3.6 g	鶏肉の梅風味照り焼き れんこんの和風炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 食塩 2.9 g
23	日	白はんぺんのソテー もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419 kcal 食塩 2.5 g	ポークチャップ じゃが芋のソテー キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal 食塩 2.9 g	ぶりの幽庵焼き 湯豆腐 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 食塩 2.7 g
24	月	ハムと野菜のｶﾚｰ炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal 食塩 2.2 g	海鮮中華丼 焼売 おからと柴漬けのサラダ 中華スープ みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 677 kcal 食塩 3.7 g	鶏天 ふろふき大根 ｽﾅｯﾌﾟえんどうの和え物 ご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 食塩 2.5 g
25	火	高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 394 kcal 食塩 2.1 g	あじの焼き浸し きのこの和風煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal 食塩 3.1 g	ひき肉と大豆のﾄﾏﾄ煮 さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 食塩 3.1 g
26	水	スクランブルエッグ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal 食塩 2.2 g	鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 食塩 3.4 g	赤魚の塩麹焼き なすの生姜煮 人参の白和え ご飯 沢煮椀	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 食塩 2.2 g
27	木	魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal 食塩 2.2 g	卵とじそば 切干大根の中華煮 おくらと干しエビの和え物 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal 食塩 4.0 g	いか団子鍋風 春巻き 海藻サラダ ご飯	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 食塩 3.4 g
28	金	厚揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 食塩 2.0 g	さばのごま焼き 肉じゃが 糖しぼり大根 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal 食塩 2.9 g	鶏肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal 食塩 2.8 g
29	土	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal 食塩 2.7 g	豆腐ｽﾃｰｷ肉味噌かけ 里芋の白煮 黒豆もやしの和え物 わかめご飯 すまし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal 食塩 3.4 g	豚肉のオイスター炒め かぶのかに風味あんかけ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 食塩 2.7 g
30	日	ﾍﾞｰｺﾝと野菜の洋風煮 おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 ｶﾙｼｳﾑﾖｰｸﾞﾙﾄ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 食塩 2.4 g	鶏団子の甘酢炒め きのこの中華煮 れんこんサラダ ご飯 中華風かきたま汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal 食塩 3.5 g	メバルの煮付け 卯の花 白菜の和え物 ご飯 味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal 食塩 2.9 g
31	月	竹輪のソテー ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 427 kcal 食塩 2.4 g	豚肉のプルコギ 麩と野菜の煮物 切干大根の和え物 ご飯 和風スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 食塩 3.1 g	豆と野菜のカレーライス エビフリッター ブロッコリーのサラダ らっきょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 食塩 3.1 g

*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

株式会社ティー・エフ・ピー フードファクトリー小牧